



7月の食育目標：清潔な食事をしよう！

江別市立大麻小学校 2025.7.1

栄養教諭

すでに暑い日が続いていますね。北海道は朝と昼の寒暖差が多い日も珍しくありません。急な気温差は、体にかかる負担が大きいので、毎日の体調管理はととても大切になります。生活習慣を整えて、夏の暑さに負けない元気な体をつくりましょう。

熱中症に気をつけて！ 上手な水分補給をしましょう！



子どもの体の水分量は70～80%と、大人の体の水分量60%に対し、水分量がとても多いです。また、大人より子どものほうが体から水分が汗などで出ていきやすくなっているため、こまめな水分補給が大切になります。

●1日に必要な水分量（飲料水以外も含みます）● ※汗の量でも変動があります



体重15 kgの場合
1500ml～1950ml
(食事等で約1Lは補えます)



体重30 kgの場合
1800ml～2400ml
(食事等で約1Lは補えます)



体重50 kgの場合
2000ml～3000ml
(食事等で約1Lは補えます)

トイレで脱水リスクをチェック！

尿の色が濃く、量が少ないほど脱水が進んでいます。

	きけん 今すぐ大量の水分補給を！ 1～2ℓ程度の水分補給が必要です
	注意 1ℓ程度の水分補給が必要です
	注意 500～1ℓ程度の水分補給が必要です
	コップ1杯程度 の水分補給が必要です
	上手に水分補給ができています この調子でこまめな水分補給を！

おしっこの色を見て、自分の体の状態をチェックしましょう。休み時間ごとに水分補給をしてくださいね！

食育弁当のご協力ありがとうございました！



「これ自分で作った！」「買い物一緒にいった」など、それぞれ自分のできる関わり方をしている様子がうかがえました。ありがとうございました！